



Richtung: Aufwärts!



Berglauf ist spektakulär, fordernd, ein Natur-Sport und touristisch gerade für ein Alpenland interessant.

EDITORIAL



Andreas Maier
ÖLV Nachrichten

Im heißen Leichtathletik-Sommer

Fast kann man angesichts der zahlreichen Meisterschaften und Events selbst als Leichtathletik-Insider den Überblick verlieren. Fest steht aber, dass wir unmittelbar am Beginn der heißesten Phase des Leichtathletik-Sommers stehen.

Die Universiade und die U18-WM eröffnen die Saison der Titelkämpfe. Mit der Berglauf-EM in Telfes im Stubai kann Österreich organisatorisch und hoffentlich auch sportlich auf sich aufmerksam machen. Es folgen die Europameisterschaften für U23 und U20-Athleten. Die Austrian Top4-Serie geht in Kapfenberg und Ried ins Finale. Und bei den Staatsmeisterschaften in Linz gibt es die letzte Chance auf Tickets für DAS Sporthighlight 2009 - die Leichtathletik Weltmeisterschaft in Berlin.

Sieben ÖLV-Athleten sind dafür bereits qualifiziert, für die diversen internationalen Nachwuchs-Meisterschaften haben dies schon über 25 geschafft. Nicht nur diese Zahlen unterstreichen den Aufwärtstrend in der österreichischen Leichtathletik. Rekorde, vor allem im Nachwuchs, sind zuletzt in so kurzen Abständen wie selten zuvor gebrochen worden. Die Bäume wachsen deshalb nicht in den Himmel, aber ohne Fragezeichen wachsen sie.

Andreas Maier

Inhalt

Hammerwerfen mit den Siarts	2
Fokus Nachwuchs: Sebastian Kapferer	3
Interview Bernd Weberhofer	5
Team-EM Regeln: Mehr Frust als Lust	6
Bestenliste, Rekorde	8
Mixed Zone	8
Kurz & fündig	9
Impressum	9

IHRE LEICHTATHLETIK-INFOS!

Sie wollen die **ÖLV Nachrichten** regelmäßig und aktuell beziehen? Registrieren Sie sich einfach für den kostenlosen E-Mail Versand auf www.oelv.at/newsletter/register.php



Story

Land der Berglauf-EM

Alles ist bereit zur Berglauf-EM in Telfes: 26 Nationen, knapp 300 Teilnehmer, die Strecke von 11 Kilometer Länge und 1400 Metern Höhenunterschied aufs Sennjoch, etwas kürzer bei Frauen und JuniorInnen: Das hochrangigste Leichtathletik-Event in Österreich in diesem Jahr geht am 12. Juli über die Bühne. Der ÖLV ist in Tirol mit einem Team von 14 LäuferInnen vertreten. An der Spitze steht Andrea Mayr, die trotz einer Sehnenoperation Ende April Chancen auf Edelmetall hat. Berglauf ist spektakulär, er bietet tolle Szenen und Eindrücke. Der topographische Vorteil, den Österreich hat, sollte genützt werden!

Berg-EM online: www.emrc2009telfes.org

Hammerwerfen mit den Siarts

Die Siarts beherrschen derzeit die Hammerwurfszene in Österreich: Benjamin ist die klare Nummer Eins bei den Männern, gefolgt von seinem Bruder Jan, und die Schwester Julia ist die Beste bei den Frauen Die ÖLV Nachrichten besuchten den Vater und ÖLV-Hammerwurftrainer Rudi Siart beim Training mit seinen Söhnen in Schwechat-Rannersdorf.



Rudi Siart begann mit 15 Jahren beim Schwechater Jugendsport der Gemeinde mit der Leichtathletik: „Wie bei den Dicken üblich wurde ich gleich zum Werfer, und trainierte Kugelstoß. Mein damaliger Trainer beim SV Schwechat Gert Weinhandl motivierte mich einmal den Hammerwurf zu probieren – er holte sich damals von Peter Sternad Tipps. Ein halbes Jahr später wurde ich österreichischer Jugendmeister – und blieb aktiv beim Hammerwurf bis zu meinem 45. Lebensjahr.“

Was macht für Rudi die Faszination Hammerwurf aus?

„Hammerwerfen ist eine Kombination aus Feingefühl, Kraft und Schnelligkeit. Hier ist eine genaue Abstimmung dieser Faktoren notwendig, um den Hammer kontrollieren und weit werfen zu können.“



War es schwierig die eigenen Kinder fürs Hammerwerfen zu begeistern?

„Nicht wirklich, die Kinder waren eigentlich immer mit am Sportplatz – sie haben aber zunächst andere Sportarten betrieben und sich dann selbst für das Hammerwerfen entschieden. Schwierig war aber die Vater-Trainer Konstellation, als sie noch daheim wohnten. Da gab es viel Streit am Sportplatz. Jetzt ist das zum Glück nicht mehr so.“

Hammerwurf in Österreich?

„Es gibt wenig Breite, sicher auch bedingt durch die geringe Anzahl an Wurfplätzen in Österreich. Trotzdem gibt es immer wieder vielversprechenden Nachwuchs, der dann aber häufig aus verschiedenen Gründen nicht weiterkommt.“

Es gibt einige „Zellen“ z.B. in Linz, St. Pölten oder Knittelfeld wo gut gearbeitet wird. Ich biete immer wieder Hammerwurfwochenenden an, wo ich mit den Heimtrainern und ihren Athleten gemeinsam trainiere. Das ist wichtig für den Erfahrungsaustausch, jeder lernt etwas dazu – dann können die Heimtrainer ihre Athleten alleine weiterbringen.“

Die Wurfplätze in Österreich?

„Werden leider immer weniger, nach dem Stadionnebenplatz fiel auch Gratkorn und die Birkenwiese in Dornbirn weg. Zur Zeit bemüht sich aber der WLV gemeinsam mit Gottfried Gassenbauer um einen neuen Wurfplatz in Wien.“

Internationale Perspektiven?

„Kurzfristig Benjamin – ihm fehlen nur mehr 2 Meter auf das WM-Limit. Lukas Weißhaidinger konzentriert sich ja im Moment auf Kugel und Diskus. Jan würde ich als „Hochleistungs-Hobbyathlet“ bezeichnen. Er betreibt zwar ganzjährig Sport, Hammerwurf beginnt er aber immer erst im April – bei ihm steht das berufliche Weiterkommen im Vordergrund. Sein Ziel sind Weiten zwischen 60 und 63 Meter. Mit Matthias Hayek und Melanie Kraushofer gibt es zwei talentierte Jugendliche, die mittelfristig Perspektiven haben könnten.“

Sind diese großen Niveauunterschiede für das Hochleistungstraining von Benjamin schwierig?

„Mit Jan und Gerhard Zillner hat er zwei gute Trainingspartner für das Kraft- und Athletiktraining. Für das Techniktraining fährt er auch öfter nach Kienbaum, wo er mit Sven Möhsner einen annähernd gleichwertigen Trainingspartner hat.“



Wo sind die Stärken von Benjamin, und wo sein Entwicklungspotential?

„Seine Stärke ist seine natürliche Kraft, die es auszuprägen gilt. Technisch sind noch 1-2 Mängel vorhanden, wenn er die weg bringt traue ich ihm eine Leistungsexplosion zu.“

Die Voraussetzungen für einen guten Hammerwerfer?

„Ein Hammerwerfer braucht eine sehr gute Koordination/Feingefühl, Orientierungsfähigkeit im Raum und einen guten Rhythmus. Ein Talent erkennt man, wenn es ein Gefühl für den Hammer hat – unten Gas geben, oben am Hammer hängen.“

Es ist auch wichtig, früh mit dem Hammerwerfen zu beginnen, damit die Athleten dieses Gefühl entwickeln. Zu Beginn reicht auch ein Gummihammer oder Schleuderball.“ *Fortsetzung nächste Seite*

Das Hammerwurftraining

Wichtig ist die Schnelligkeit – vor allem in den Fußgelenken. Sprungkrafttraining und spezielle Kraft (zB. mit dem Kurzhammer) sind daher gute Übungen. Die allgemeine Koordination und Beweglichkeit muß auch trainiert werden, das geht auch mit anderen Sportarten. Benjamin geht z.B. Klettern und Beachvolleyball spielen.



Euer Technikmodell?

Ich halte jenes, das Yuriy Sedykh und Sergey Litvinov geworfen haben, als das Zielführendste.

Von wem hast du in deiner Zeit als Athlet und Trainer fürs Hammerwerfen dazugelernt?

Von dem Jugendsport in Schwechat und dem Gefüge bekam ich die Freude am Sport.

Von Walter Edletitsch lernte ich die notwendige Härte, Konsequenz und Beständigkeit, die man für den Leistungssport braucht.

Durch Bernhard Riedel lernte ich die Hammerwurftechnik zu verstehen, und die richtigen Fehler zu erkennen. Zu Beginn bei Jan habe ich mitgelernt – er war quasi das „Versuchskaninchen“. Wir fahren regelmäßig zu Riedel auf Trainingskurse nach Kienbaum.

R.K.

Blickpunkt Nachwuchs: Sebastian Kapferer



Geb.: 28. Jänner 1993

Wohnort: Thaur

Verein: IAC Pharmador

Trainer: Johannes Achleitner

Disziplinen: Mehrkampf,
Weitsprung, Hürden

Bestleistungen: Weit: 7,27m; 110H: 14,28s

Wie und wann bist du zur Leichtathletik gekommen?

Im Oktober 2006 durch den Kinderzehnkampf in Innsbruck (erster Kontakt aber schon ein Jahr früher bei der ersten Golden Roof Challenge, wo ich in der Schülerklasse gestartet bin)

Wie oft in der Woche trainierst du im Normalfall?

Fünf mal

Welche Disziplinen trainierst Du schwerpunktmäßig – wo willst Du Dich mittelfristig spezialisieren?

Im Moment noch auf Mehrkampf, aber es geht schon etwas mehr in Richtung Hürden und Weitsprung.

Was war ausschlaggebend Dich für diese Disziplinen zu entscheiden?

Dass ich auf Anhieb österreichischer Meister wurde und damit sozusagen mein Talent entdeckte. Diese beiden Disziplinen machen mir auch am meisten Spaß.

Was macht dir beim Training am meisten Spaß, und wofür musst du dich am meisten überwinden?

Wie schon genannt, der Weitsprung und die Hürden. Am meisten muss ich mich bei Hochsprung überwinden.

Wo siehst du deine Stärken in deinen Disziplinen, und wo steckt deiner Meinung nach das meiste Entwicklungspotential?

Zurzeit in den Hürden und im Weitsprung. Doch ich finde die größte Entwicklung wird später dann im Weitsprung stattfinden, aufgrund meiner Größe, denn mit 1,80m und relativ kurzen Beinen wird es bestimmt schwer die Männer Hürden (1,06m) spitzenmäßig zu laufen.

Was sind deine mittelfristigen und langfristigen sportlichen Ziele?

Mittelfristig: in der Juniorenklasse gut genug zu sein, um mich für die EM und dann die WM zu qualifizieren. Langfristig: ohne größere Verletzungen zu bleiben.

Welche Ausbildung machst Du gerade, und was willst Du danach machen?

Zurzeit bin ich Schüler am BRG Adolf-Pichler-Platz in Innsbruck (6. Klasse). Allerdings weiß ich noch nicht genau, was ich später machen werde, doch es hat mit Sicherheit mit Sport zu tun, ev. Sportmedizin studieren.

Hast du ein sportliches Vorbild?

Carl Lewis, der Leichtathlet mit den meisten olympischen Goldmedaillen.

Welche Hobbys hast du, abseits der Leichtathletik?

Tennis, Tischtennis, Skifahren

R.K.



MAXIM Sporternährung – The Drive, The Energy, The Power

MAXIM – Sortiment	vor dem Sport	während des Sports	nach dem Sport
Maxim Energy Bar	X	X	X
Maxim Energy Gel		X	
Maxim Recovery Bar		bei Extrembewerben	X
Maxim Energy Drink		X	X
Maxim Energy Mix	X	bei Extrembewerben	
Maxim Recovery Drink			X



Für eine optimale Leistungsfähigkeit können Sie das Drei-Schritte-Programm von Maxim anwenden:

Drei Schritte-Programm	Produkte	Belastungsdauer	Intensität niedrig	Intensität mittel	Intensität hoch
Schritt 1 Kohlenhydrate vor dem Sport	Energy Mix Energy Bar	Bewegung bis zu 2 Stunden	2 Löffel oder 1 Riegel	3 Löffel oder 1,5 Riegel	4 Löffel oder 2 Riegel
		Bewegung länger als 2 Stunden	3 Löffel oder 1,5 Riegel	4 Löffel oder 2 Riegel	4 Löffel oder + 1 Riegel
Schritt 2 Kohlenhydrate und Flüssigkeit während des Sports	Energy Drink Energy Gel/ Energy Bar		750ml <u>pro Stunde</u>	750ml <u>pro Stunde</u>	750ml/1Liter <u>pro Stunde</u>
			nach 1-1,5 Std.: 1 Riegel nach 2,5-3 Std.: 1 Riegel	nach 45-60 Min.: 1 Gel Pack nach 2,5 Std.: 1 Gel od. 1 Riegel	n.30Min. 1 Gel Pack n. 1,5-2 Std.: 1 Gel P. od. 1 Riegel n. 2,5-3,5 Std.: 1 Gel P. od. 1 Riegel
Schritt 3 Kohlenhydrate und Eiweiß nach dem Sport	Energy Drink Recovery Drink Recovery Bar	Bewegung bis zu 2 Stunden Bewegung länger als 2 Stunden	500ml sofort nach der Belastung trinken	500ml sofort nach der Belastung trinken	500-750ml sofort nach der Belastung
			1 Riegel	250ml Getränk 250ml Getränk + 1 Riegel	500ml Getränk 500ml Getränk + 1 Riegel

Verzehren Sie ein Gel-Pack vom Maxim Energy Gel in 3 Portionen
Mittlere Intensität, 1/3 des Gel-Pack alle 30 Minuten
Hohe Intensität, 1/3 des Gel-Packs alle 20-30 Minuten

Tipps:

Während der sportlichen Aktivität können Sie den Maxim Energy Drink perfekt mit Maxim Energy Gel oder Riegeln kombinieren.

Wenn Sie Energy Gel während des Sports bevorzugen, trinken sie 750ml Maxim Energy Drink pro Stunde dazu.

Wenn Sie Maxim Energy Riegel bevorzugen, trinken Sie 750ml Maxim Energy Drink pro Stunde dazu.

Bevorzugen Sie nur ein Sportgetränk als Flüssigkeits- und Energiequelle, dann greifen Sie auf den Maxim Energy Drink in etwas stärker konzentrierter Form zurück (oder mengen Sie 1 Messlöffel Maxim Energy Mix dem Energy Drink bei), 750ml pro Stunde

Für eine schnelle Regeneration nicht vergessen: nach der Belastung erst einen Maxim Energy Drink und danach, innerhalb von einer Stunde, einen Maxim Recovery Drink/Bar zu sich nehmen.



www.spilauer-radsport.at

Anzeige

Das etwas andere Hahnenkamm-Rennen

Ein Interview mit dem neuen Berglauf-Staatsmeister Bernd Weberhofer
Der 22-jährige Bernd Weberhofer, von der Kapfenberger SV-ece-LA, siegte bei den Berglauf-Staatsmeisterschaften in Kitzbühel am 7.6.2009 und holte somit seinen ersten Titel in der Allgemeinen Klasse.

Die selektive Strecke führte über die Hahnenkamm-Abfahrt, vom Kitzbüheler Stadtzentrum über 1.000 Höhenmeter hinauf auf die Ehrenbachhöhe, die ca. 150m oberhalb des Starts der Herrenabfahrt liegt. Die Schlüsselstellen der berühmten Strecke erwiesen sich auch als Kriterium bei diesen Meisterschaften. Die Vorentscheidung fiel bereits auf der Seidlalm, wo sich drei Läufer vom Feld absetzten. In der Mausefalle erfolgte dann die entscheidende Attacke des Kapfenbergers Bernd Weberhofer, der im Anschluss daran seinen Vorsprung auf die beiden Verfolger, Martin Hohenwarter (LC Villach) und Robert Stark (LC Stockenboi), bis ins Ziel auf über eine Minute ausbauen konnte.



Im Rahmen eines Internationalen Jugendcamps in Tampere/Finnland traf Helmut Baudis den Neo-Staatsmeister zum Interview:

Wie bist du eigentlich zum Laufen gekommen?

Nach dem ich mit 12 Jahren aus schulischen Gründen mit dem Skifahren aufgehört habe, legte ich eine einjährige sportliche Pause ein. Mit 13 Jahren nahm ich auf Vorschlag meines Turnlehrers an einem Crosslauf teil, weil er versprach, die Teilnahmegebühr aller Schüler meiner Klasse zu übernehmen. Die positiven Eindrücke dieses Wettkampfes weckten meine Begeisterung für den Laufsport.

Wann hast du dann mit dem Leistungstraining begonnen?

Zunächst führte mich mein Weg zum Langsam Lauf-Treff der ASKÖ in meiner Heimatgemeinde Veitsch. Da ich mich aber noch nicht im Stande sah, eine Stunde durchgehend zu laufen, startete ich mein eigenes Trainingsprogramm. Ich begann mit 10mal abwechselnd 1 Minute laufen - 1 Minute gehen, bis ich schlussendlich nach sechs Wochen eine halbe Stunde ohne Unterbrechung in moderatem Tempo laufen konnte.

Wie ging es dann weiter?

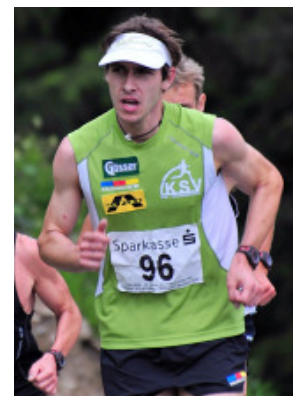
Mit Unterstützung meiner Langsam Lauf-Betreuer bzw. durch Selbststudium einiger Trainingslehre-Bücher bestritt ich mit 15 Jahren meinen ersten Halbmarathon, bei dem ich nach 1:21 Stunden das Ziel erreichte. Mit dieser Leistung in der Tasche fragte ich beim KSV-ece-LA an, ob ich in der Trainingsgruppe von Hans Fluch mittrainieren dürfe. Von da an ging es mit meiner Leistung steil bergauf, wobei sich meine Erfolge zunächst auf die Bahn bzw. den Crosslauf beschränkten.

Wann hast du dann dein erstes Berglauf-Rennen bestritten?

Im Jahr 2004 nahm ich an den Österr. U20-Berglaufmeisterschaften in Bludenz teil und konnte auf Anhieb mit 2 Minuten Vorsprung die Goldmedaille erlaufen. Damit qualifizierte ich mich einerseits für die U20-World Trophy und andererseits für das Heeressportzentrum, wo ich meinen Grundwehrdienst absolvierte.

Wie war deine Zeit beim Bundesheer?

Mit einem Wort: trainingsintensiv. Im HLSZ 5 in Graz konnte ich mich perfekt auf die Saison 2005 vorbereiten. Somit stand einer erfolgreichen Titelverteidigung nichts im Weg.



© Habison

Mit meinem zweiten U20-Berglauf-Titel in der Tasche durfte ich an der Berglauf-U20 World Trophy in Neuseeland teilnehmen, bei der ich Platz 10 unter 80 Teilnehmer aus 26 Nationen belegte.

Vier Jahre später stehst du nun auch bei der Allgemeinen Klasse am obersten Podest. Das heißt, du hast dich kontinuierlich weiterentwickelt?

So kann man das eigentlich nicht sagen. Denn im Jahr 2006 wollte ich nach einer verkorksten Sommersaison meine Lafschuhe bereit an den Nagel hängen. Meine Aufnahme in das „Salomon-Runningteam“ gab mir jedoch neue Motivation und so wurde ich 2007 zunächst 2. bei den Österr. U23-Straßenlauf-Meisterschaften und im Sommer 5. bei den Österr. Berglauf-Staatsmeisterschaften. Dies bedeutete die erneute Qualifikation für internationale Wettkämpfe (Berglauf-EM und World Trophy). Im Jahr 2008 gewann ich zum 2. Mal den Österr. Mannschafts-Meistertitel im Crosslauf mit dem Team der KSV und lief mit Platz 4 bei den Berglauf-Staatsmeisterschaften knapp am Podest vorbei.

Heuer hast du in Kitzbühel wieder zum erweiterten Favoritenkreis gezählt. Hast du selbst mit dem Sieg spekuliert?

Mein klares Ziel für heuer war eine Medaille. Dass es gleich mit der Goldenen geklappt hat, freut mich umso mehr.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung Interview Bernd Weberhofer:

Welche Ziele hast du dir für die kommenden Berglauf-Großereignisse gesteckt?

Für die Heim-EM in Telfes im Stubaital (12.07.2009) ist eine Top 30-Platzierung das Ziel. Bei der heuer erstmalig offiziell ausgetragenen WM (vormals World Trophy) Anfang September in Italien möchte ich mich im vorderen Mittelfeld platzieren.

Wie sieht dein Training aus?

Seit Herbst 2005 bin ich mein eigener Trainer. Als Grundlage dienen mir zahlreiche Bücher über Trainingslehre bzw. Aufzeichnungen und Tipps von anderen Athleten. Grundsätzlich unterscheidet sich das Training nicht von jenem eines herkömmlichen Langstreckenläufers. Lediglich in der Wettkampfvorbereitung baue ich verstärkt Hügelläufe bzw. kurze Bergläufe in den Trainingsplan ein.

Welche Bedeutung hat deiner Meinung nach der Berglaufsport?

Ich vergleiche Berglauf gerne mit Mountainbike, welches eine Alternative zum herkömmlichen Straßensport darstellt. Mit der Aufwertung der World Trophy durch die IAAF zu einer offiziellen WM ist ein weiterer Schritt zur Professionalisierung geschehen. Der Berglaufsport wird eigentlich weltweit betrieben und es bleibt zu hoffen, dass er irgendwann in das olympische Programm aufgenommen wird.

Steckbrief:

Name: Bernd Weberhofer
geb. 7.9.1986

Verein: KSV-ece-LA

Wohnort: Veitsch

Beruf: Student (Biochemie)

Erfolge: WM- und EM-Teilnehmer im Berglauf, 10. Platz U20-Berglauf World Trophy, 2maliger Mannschafts-Staatsmeister im Crosslauf, 2mal Österr. Berglauf-Meister (U20), Österr. Meister (U23) im 10km-Straßenlauf

Helmut Baudis

Mehr Frust als Lust

Die neuen Team-EM Regeln fanden wenig Zustimmung.



Ich war von Anfang an skeptisch. Schon vor den Team-Europameisterschaften in Banska Bystrica befielen mich vorseilende Zweifel. Dort fanden nämlich erstmals die Championships mit neuen, pffifigen Regeln statt. Mittendrin in der zweiten Liga die österreichische Nationalmannschaft. Die Wettkämpfe sollten offenbar spannender und kürzer gestaltet werden. Dafür haben sich findige Köpfe, die die Leichtathletik vermutlich mit Endzeitstimmung verwalten, einige wunderliche Beschleuniger ausgedacht:

Kein einziger Fehlstart war mehr erlaubt. Die Hoch- und Stabhochspringer durften insgesamt nur mehr vier Mal reißen und dann duschen gehen. Bei den Werfern, Weit- und Dreispringern wurden schon nach zwei bzw. drei Durchgängen die jeweils Letztgerihten verabschiedet und im Langstreckenbereich waren Ausscheidungsrennen nach einem Stufenplan vorgesehen.

Regeln für wen?

Das neue Reglement ist definitiv nicht für die Aktiven erdacht worden. Diese waren – wie mir die meisten versicherten – mit den bisherigen Bestimmungen auch zufrieden. In Wahrheit hat man hauptsächlich an mich als Zuschauer gedacht! An mich und meine Zuschauerkollegen, die bei Team-Europameisterschaften in einem Stadion sitzen.

Uns soll offenbar mehr Thrill und mehr Spektakel wie einst in Rom geboten werden. Zwar ohne Raubtiere und Blutvergießen, aber schon mit der Möglichkeit, profunde Freude und Schadenfreude zu empfinden. Leider muss ich die honorigen Erfinder der neuen Bestimmungen aber enttäuschen. Der erhoffte Sonnenaufgang ins neue Gladiatorenzeitalter brachte mir nur ein Schattenreich an Verwirrung.

Fehlstartregel ist ehrlicher

Gut, ich gebe zu, die neue Fehlstartregel ging nicht völlig in die Hose. Sie kann man mögen lernen. Sie ist jedenfalls ehrlicher als die aktuelle Bestimmung mit der Tolerierung eines Fehlstarts und dem Disqualifizieren des nächsten Sünders. Die bei den Championships angewendete Bestimmung, nämlich Eliminierung schon ab dem ersten Fehlstart, machen die Rennabläufe quicker und heben den Adrenalinpiegel. Das hat durchaus was für sich. In Banska Bystrica gab es übrigens keinen einzigen Fehlstart.

Kontingentierte Fehler

Weniger wolkenlos war das schon bei den Vertikalsprüngen. Vier Fehlversuche waren pro Sportler erlaubt. Warum gerade vier und welchen Vorteil diese Verkürzung bringt, war mir nur theoretisch klar. Praktisch sah ich, dass etlichen Springerinnen und Springern eine persönliche Bestleistung verwehrt wurde, da sie ihre Kontingentierung schon verbraucht hatten. Wem dient das? Als ehemaliger Hochspringer weiß ich, dass der erste Versuch über eine sensible Höhe wie ein Ausprobieren der Tagesverfassung ist. Wenn man nur knapp scheitert, geht man mit viel Selbstvertrauen in den zweiten und dritten Versuch.

Fortsetzung nächste Seite

Fortsetzung Team-EM Regeln:

Springen wie Fress-Schach

Den gibt es aber vielleicht gar nicht mehr. Durch die neue Regel ist das Hoch- und Stabhochspringen eher einem Fress-Schach vergleichbar. Unter Gleichrangigen gewinnt der Stressresistentere. Mir haben die bisherigen Bedingungen auch so gefallen. Die Konkurrenzen in der Slowakei waren meist schon zu Ende, bevor ich noch richtig zugeschaut hatte.

Regeln bitte ausscheiden

Ganz problematisch erlebte ich die Ausscheidungsregeln für die Langstrecken. Die Letzten bissen nach einigen Runden zwar keine Hunde, eine Analogie dazu drängt sich aber schon auf. Was offenbar als Appetizer für die Zuschauer gedacht war, hat bei mir keinen Tischtanz ausgelöst. Dabei will ich gar nicht von der unglücklichen Performance der Kampfrichter beim 3000m-Hindernislauf der Männer reden. Hier wurde durch einen Irrtum ein ganzer Rennverlauf manipuliert.



Tanja Eberhart: Wurde ebenso wie Christian Steinhammer (Bild vorne) ein Opfer der Ausscheidungs-Reglements auf den Langstrecken. Hat das irgendetwas gebracht? Fotos: W. Lilge

Gretchen fragt

Nein. Die Gretchenfrage lautet: Mit welchem Ziel soll eine aufstrebende Läuferin oder ein junger Läufer ins Rennen gehen, wenn sie oder er nur als Zählnummer mitlaufen darf? Sie werden, obwohl möglicher Weise auf dem Weg zu einer persönlichen Bestleistung, vorzeitig abgewunken. Es könnte scherzhalber auch ein Sportler, der bereits seine Disziplin beendet hat, statt zum Auslaufen für ein paar Runden in die Langstreckenkonkurrenz geschickt werden. Einen Punkt bekommt das Land auch, wenn man lustig dahinjoggt.

Für mich als Zuseher hat sich durch die Eliminierungsregel die Spannung dieser Läufe eher verflüchtigt. Die schwächeren Läuferinnen und Läufer, die dem Ausscheiden entgehen wollten, ließen bei den Zwischenspurts soviel Substanz, dass dann das Läuferfeld wie eine Karawane daher kam. Die Exotik mancher Langdistanzläufe, in denen weit zurückliegende Athleten am Ende gewinnen, ist vollends dahin.

Lange Reise, kurzer Wettkampf

Die neuen Regeln für die Horizontalsprünge und Wurfkonkurrenzen haben mich nicht sonderlich aufgeregt. Weder positiv noch negativ. Erkennbar war, dass die Springerinnen und Springer den ersten Versuch mit „verschenkten“ Zentimetern absolvierten. Wehe, wenn man übertrat. Dann gab es nur mehr einen Versuch, um in der Konkurrenz zu bleiben. Das gleiche sah ich bei etlichen Werfern, die vorerst einen Sicherheitswurf tätigten. Spannend war das nicht. Nach drei Durchgängen wurde erneut ausgesiebt. Diese Athletinnen und Athleten am Ende der Rangreihung hatten keine weiteren Versuche mehr. Sie hatten eine lange Reise für wenige Minuten Wettkampf gemacht. Genau das stört mich gewaltig. Mit welchen Perspektiven soll ein Verband junge Leichtathleten, die einmal bei einer Team-EM internationale Luft schnuppern sollen, zu diesen Events mitnehmen?

Sollten die findigen Damen und Herren vom internationalen Countryclub gehofft haben, mit diesen Regeln bei mir als Zuschauer einen Hitchcockeffekt auszulösen, muss ich sie enttäuschen. Die alten „Gesetze“ waren spannend genug.

Super-Beschleuniger

Vielleicht sind die neuen Bestimmungen ein explosiver Beschleuniger in der Zwölfergruppe der Superliga. Dort kann ich mir vorstellen, dass kürzere Abläufe gefragt sind. Dort ist auch das Stadion gerammelt voll und das Fernsehen liefert Bilder in die Wohnzimmer. Die Handhabung von zwölf Teams braucht sicher eine quicke Logistik. Für die Ligen mit acht Teams ist das aber nicht zwingend.

Natürlich hängt meine Sichtweise auch damit zusammen, dass ich als Fan im Stadion sitze. Ich identifiziere mich mit unseren Teammitgliedern. Bei einem Wettkampf, bei dem ich die Athleten nicht näher kenne, wäre ich nicht so kritisch. Ob Barcelona oder Real Madrid gewinnt, ist mir nicht wichtig, wenn es spannend ist.

Hoffnung auf Aufstieg

Es ist in der Slowakei für unser Team auch nichts Gravierendes passiert. Alle Mitglieder gaben das Beste und haben gut reüssiert. Andere Nationen mussten viel mehr Federn lassen. Etliche in ihrem Land gefeierte Meister, oft tausende Kilometer angereist, wurden in Banska Bystrica zu Dreiminutenauftritten degradiert.

Fatalismus wäre aber fehl am Platz. Schon nächstes Jahr könnte Österreich den Aufstieg in die nächst höhere Liga schaffen. Das Potential der nachrückenden Jugend ist äußerst hoffnungsfroh. Dann könnten die neuen Spielregeln auch einen Teil unserer Mannschaft zu Touristen stempeln. Wenn der Weg nicht mehr das Ziel ist, gewinnt weder der Athlet noch der Zuschauer.

Herbert Winkler

Statistik

ÖLV-Jahresbeste 2009 Freiluft:

Männer:

100:	10,21	Moseley Ryan
200:	20,83	Moseley Ryan
400:	46,20	Zeller Clemens
800:	1:48,70	Rapatz Andreas
1500:	3:45,92	Kernbichler Felix
5000:	14:00,18	Schmid Michael
10000:	29:27,53	Schmid Michael
HM:	1:03:26	Weidlinger Günther
Mar:	2:12:39	Weidlinger Günther
110H:	14,25	Prazak Manuel
400H:	53,22	Mayrhofer Florian
3000H:	8:52,05	Pfeil Valentin
Hoch:	2,00	Hosp Daniel
Stab:	5,12	Kilbertus Paul
Weit:	7,74	Kellerer Julian
Drei:	14,95	Schmied Roman
Kugel:	18,26	Gratzer Martin
Diskus:	65,06	Mayer Gerhard
Hammer:	72,29	Siart Benjamin
Speer:	69,05	Strasser Martin
10-Kampf:	7971	Schwarzl Roland
20kmG:	1:48:26	Maier Alexander
50kmG:		

Frauen:

100:	11,33	Müller-Weissina Bettina
200:	23,57	Röser Doris
400:	55,09	Kreiner Sabine
800:	2:06,39	Kreiner Sabine
1500:	4:17,22	Wenth Jennifer
5000:	17:09,86	Hieblinger-Schütz Eva
10000:	36:22,61	Eberhart Tanja
HM:	1:12:14	Mayr Andrea
Mar:	2:30:43	Mayr Andrea
110H:	13,62	Schrott Beate
400H:	58,67	Kreiner Sabine
3000H:	11:13,74	Eberhart Tanja
Hoch:	1,78	Schneider Marina
	1,78	Gollner Monika
	1,78	Egarter Lisa
Stab:	4,12	Höllwarth Daniela
Weit:	6,06	Kraushofer Marina
Drei:	12,86	Egger Michaela
Kugel:	14,16	Schassé Bettina
Diskus:	45,96	Spendelhofer Sonja
Hammer:	53,18	Siart Julia
Speer:	59,01	Pauer Elisabeth
7-Kampf:	5314	Egarter Lisa
20kmG:		

Stand: 7.7.



Rekorde & Bestleistungen

Hier die neuen ÖLV- Rekorde und Bestleistungen der letzten Monate:

Elisabeth Pauer

(geb. 1.5.1983; SV Schwechat)

Speerwurf allgem. Klasse:

59,01m – 1.6.2009 Chania/GRE

Alter Rekord:

58,37m Elisabeth Pauer 2009

Lukas Weißhaidinger

geb. 20.2.1992; ÖTB OÖ LA

Diskuswurf 1,5kg U18:

59,76m – 31.5.2009 Brixen/ITA

Alter Rekord:

59,54m Lukas Weißhaidinger 2009

Kira Grünberg

geb. 13.8.1993, ATSV Innsbruck

Stabhochsprung U18:

3,91m – 7.6.2009 Wien

Alter Rekord:

3,74m Kira Grünberg 2009

Havor Dominik (92) - Szalay Michael (92)

Kain Thomas (93) - Kapferer Sebastian (93)

4x 100 Meter U18 Nationalstaffel:

42,25s – 7.6.2009 Wien

Alter Rekord:

42,91s Karpfinger Franz - Sohm Stefan -

Posch Stefan - Santa Georg 1994

Jennifer Wenth

geb. 24.7.1991; SV Schwechat

1500 Meter U20, U23:

4:17,22min – 16.6.2009 Wien

Alter Rekord:

4:17,68 Brigitte Mühlbacher 1997

4:23,68 Isabella Hozang 1981

Melanie Kraushofer

geb. 2.1.1994; SV Schwechat

Hammerwurf 3kg U16:

51,13m – 27.6.2009 Amstetten

Alter Rekord:

47,93m Julia Siart 2001

Daniela Höllwarth

geb. 24.8.1987, LAC Amateure Steyr

Stabhochsprung U23:

4,12m – 27.6.2009 Villach

Alter Rekord:

4,00m Daniela Höllwarth 2006

Fortsetzung Rekorde & Bestleistungen:

Paul Kilbertus

geb. 5.6.1990; ALC Wels

Stabhochsprung U20:

5,12m – 4.7.2009 Feldkirch-Gisingen

Alter Rekord:

5,11m Gerald Kager 1981



Mixed Zone

Trials 2010 in Moskau

Die ersten europäischen Trials für die olympischen Jugendspiele im August 2010 in Singapore werden vom 21.-23. Mai in Moskau ausgetragen werden.

Der Großteil der anderen Kontinente werden ihre Trials ebenfalls im Mai austragen, mit Ausnahme von Afrika (April) und Ozeanien (März).

Die 1. Olympischen Jugendspiele selbst werden von 14.-26. August ausgetragen.



"Jugend, Sport & Alkohol"

Unter diesem Titel veranstaltet die BSO eine Seminarreihe im Herbst 2009 in vier Bundesländern.

Näheres dazu gibt auf der ÖLV Website unter „Ausbildung“



Before, during, after sport.

Kurz & fündig

Neuigkeiten und Geschichten aus der Leichtathletikszene. Haben Sie Infos? Bitte schreiben Sie an redaktion@oelv.at

Die Stabhochspringerin **Brigitta Pöll** (SV Schwechat) wurde am 5. Juni Mutter. Tochter Alina-Kristina erblickte um 21:20h das Licht der Welt.



Wir wünschen Mutter und Tochter alles Gute!

Hürdensprinterin **Victoria Schreibeis** (DSG Wien) muss bis Herbst pausieren, bei einer MR-Untersuchung stellte sich heraus, dass sie einen Einriß in der Achillessehne hat.

In einigen Zeitungen und Onlineportalen gab es Meldungen, dass **Lisa Hütthaler** nach Ablauf ihrer Dopingsperre im Herbst beim New York City Marathon an den Start gehen will. Es wurde auch mit einer „ÖLV Topzeit“ spekuliert. Nach derzeitigem Stand der Dinge ist das nicht möglich – denn seit 24.10.2008 ist Lisa Hütthaler beim LCC abgemeldet, und in die ÖLV Bestenliste werden nur Leistungen von Athleten aufgenommen, die auch bei einem ÖLV Verein gemeldet sind.

In einem Rechtsstreit zwischen den Trainern **Helmut Stechemesser** und **Wilhelm Lilge** ist das Urteil zugunsten von Lilge nun rechtskräftig. Damit darf Stechemesser, wie Lilge das in einem Interview getan hat, als „Doping-Hintermann“ und „Bestandteil eines mafiaähnlichen Netzwerkes“ bezeichnet werden. Die angekündigte Berufung gegen ein Urteil in erster Instanz hat Stechemesser im Juni zurückgezogen.

Die Familie von **Andreas Kröner**, Mitglied des Medicalteams, hat sich vergrößert. Im Juni kam **Karoline Kröner** zur Welt. 50cm und 3,5 kg war die Freude groß und schwer.

Wie wir erst jetzt erfahren haben, haben sich **Ulrich Lanz**, unser Teamarzt bei vielen internationalen Wettkämpfen, und seine hübsche Frau aus Italien das Ja-Wort gegeben und im Wonnemonat Mai geheiratet. Wir gratulieren herzlich.

Über 9.000 Kinder und Jugendliche haben in Niederösterreich an der diesjährigen Laufolympiade von **Edi Holzer** und seinem Team teilgenommen. Die Austragungsorte waren Mödling, St. Pölten, Krems und Amstetten, die Laufdistanzen – je nach Alter – von 50m bis 800m. Die Veranstaltung bietet den TeilnehmerInnen jedes Jahr die Möglichkeit, ihr Talent für eine weitere Karriere in der Leichtathletik zu erproben.

Am 11. Juni 2009 fanden in Schwaz/Tirol die österreichischen U14-Meisterschaften statt. Dabei handelt es sich um einen Mehrkampf für die jüngsten Burschen und Mädchen in der Leichtathletik. 60m, Hochsprung, 60m Hürden, Vortex-Wurf und ein Stadioncrosslauf sind die Disziplinen. Die Teilnehmerzahl war erstmals über der Hundertergrenze. **Christian Röhrling**, der die Meisterschaft organisierte und moderierte, freute sich über 131 Nachwuchstalente, von denen 83 weiblich waren. Bei den Mädchen siegte die Burgenländerin **Victoria Hudson**, bei den Burschen war der Kremser **Christian Mayrhofer** nicht zu schlagen.

Leserbriefe

Was ist Ihre Meinung zu den ÖLV Nachrichten oder zu aktuellen Themen der österreichischen und internationalen Leichtathletik? Schicken Sie uns einfach ein E-Mail an redaktion@oelv.at

Terminvorschau

8.-12.7.: U18-WM, Brixen (ITA)
 11.7.: AT4-Meeting, Kapfenberg
 12.7.: Berglauf-EM, Telfes
 16.-19.7.: U23-EM, Kaunas (LTU)
 17.7.: AT4-Meeting, Ried/Innkreis
 19.-24.7.: EYOF, Tampere (FIN)
 23.-26.7.: U20-EM, Novi Sad (SRB)
 1./2.8.: Staatsmeisterschaften, Linz
 13.8.: U23-Länderkampf, Berlin (GER)
 15.-23.8.: Weltmeisterschaften, Berlin

Was sind die ÖLV Nachrichten?

Die **ÖLV Nachrichten** erscheinen als Online-Newsletter und sind eine Ergänzung zu den aktuellen Leichtathletik-News auf der Website des ÖLV.

Beziehen können Sie die **ÖLV Nachrichten** gratis per E-Mail oder als pdf-Download über www.oelv.at.

Impressum

Herausgeber

Pressereferat des ÖLV in Kooperation mit



Inhaber

Österreichischer Leichtathletik-Verband

Prinz-Eugen-Str. 12, A-1040 Wien
 ZVR: 831713114

Redaktion

Andreas Maier
 Robert Katzenbeisser
 Herbert Winkler

Anzeigen

christoph.michelico@leichtathletik.co.at

Internet www.oelv.at

Email redaktion@oelv.at

